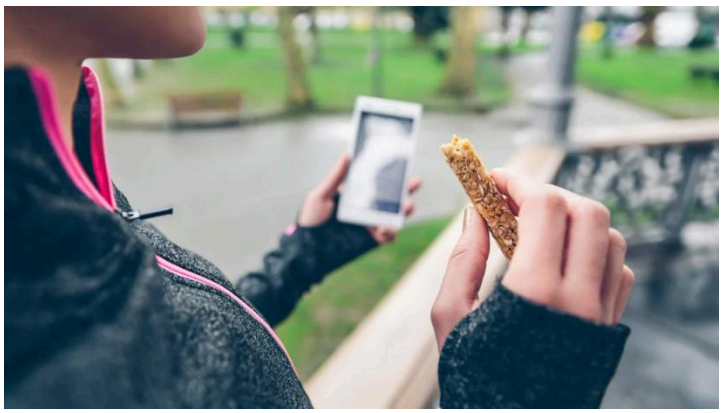
Inulina, fibra alimentară minune, agravează bolile inflamatorii intestinale

de Monica Cosac | 07 Mai 2024 • 07:00



Deși este considerată de majoritatea oamenilor o minune pentru sănătate, inulina, una dintre cele mai importante fibre găsite în anumite alimente pe bază de plante și în suplimentele alimentare, provoacă inflamație

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Inulina, fibra alimentară minune, agravează bolile inflamatorii intestinale

Un vot pentru armonie, nu pentru fragmentare

Dicționar cultural. Paști/Paște - semnificații uitate ale unei sărbători milenare

Dialog cu istoricul Paul-Emanoil Barbu. Iancu Jianu: omul, boierul, haiducul, legendele

Cum influențează Luna fiecare semn zodiacal până pe 12 mai

EDITORIALE

Învierea Domnului Hristos: adevăr și măreție necontestată de două milenii
Ciprian Demeter

Diana Șoșoacă tot un pion pe tabla de șah a anului electoral rămâne!
Serban Cionoff

Spre pace în jurul Israelului. In memoria lui Shlomo Avineri
Andrei Marga

Muzica, ca matematică a simţului?
Ionuț Bălan

surprinzătoare ale oamenilor de știință americani ar putea deschide calea pentru diete terapeutice, care pot ajuta la ameliorarea simptomelor și la promovarea sănătății intestinale.

Crampe și dureri abdominale, oboseală, diaree, balonare și scădere în greutate - acestea sunt principalele simptome ale bolilor inflamatorii intestinale (BII), care pot fi nu doar perturbatoare ale vieții de zi cu zi, ci chiar debilitante. Incidența acestor afecțiuni, din care fac parte boala Crohn și colita ulcerativă, a crescut de zeci de ori în ultimele decenii, iar cele mai multe cazuri sunt înregistrate la tineri.

Deși oamenii de știință și-au dat seama că acest tip de afecțiuni are o componentă genetică, nu toată lumea cu antecedente familiale dezvoltă boala, iar până în prezent, factorii declanșatori de mediu pentru BII rămân în mare parte necunoscuți.

Însă, într-un studiu recent, publicat în Journal of Experimental Medicine, cercetătorii de la Weill Cornell Medicine din New York (SUA) au descoperit ceva cu totul neașteptat despre un anumit tip de fibre

precum: usturoiul, prazul, sparanghelul sau anghinarea.

Omniprezentă în recomandările nutriționiștilor

Fibrele alimentare - inclusiv inulina, care este un tip de fibre solubile - sunt considerate o parte esențială a unei diete sănătoase pentru majoritatea oamenilor și se regăsesc în recomandările uzuale ale nutriționiștilor, în încercarea de a ne determina să consumăm mai multe zilnic.

Bacteriile intestinale transformă inulina și alte tipuri de fibre alimentare în acizi grași cu lanț scurt care activează celulele imunitare numite celule T reglatoare, care ajută la reducerea inflamației și au alte efecte benefice în întregul organism.

suplimentele alimentare, iar inulina purificată sau rădăcina de cicoare bogată în inulină reprezintă adesea principala sursă de fibre.

„Inulina este acum peste tot, de la studii clinice la sucuri prebiotice”, a spus autorul principal al studiului, dr. Mohammad Arifuzzaman, asociat postdoctoral la Weill Cornell Medicine, care, la fel ca și colegii săi, se aștepta ca inulina să aibă, de asemenea, efecte protectoare în cazul bolilor inflamatorii intestinale. Dar au găsit exact opusul.

Provoacă un potop de celule imunitare

În cadrul cercetării lor pe șoareci, oamenii de știință au descoperit că hrănirea rozătoarelor cu fibre de inulină stimulează grupuri specifice de bacterii intestinale să

a declanșat un răspuns imun excesiv al organismului, similar cu o reacție alergică.

Potrivit specialiștilor, acest răspuns imun excesiv exacerbează apoi inflamația și deteriorarea țesuturilor leziunilor intestinale și simptomelor de boală inflamatorie intestinală.

Anterior, un studiu realizat în 2022 de aceeași echipă de cercetători a arătat că acest potop de celule imunitare numite eozinofile, care sporesc în continuare inflamația și deteriorarea țesuturilor, poate ajuta la protejarea împotriva infecțiilor cu paraziți. Cu toate acestea, în cazul bolilor inflamatorii intestinale, această reacție în lanț a exacerbat inflamația intestinală, pierderea în greutate și alte simptome, precum diareea.

Noile descoperiri ar putea schimba tratamentele pentru BII

În studii translaționale bazate pe pacienți, echipa de cercetători a analizat, de asemenea, probe de țesut uman, sânge și scaun de la banca de date a Institutului de cercetare a bolilor inflamatorii intestinale de la Weill Cornell Medicine și au constatat că

comparație cu persoanele fără această afecțiune.

Rezultatele sugerează că această cascadă inflamatorie similară cu cea a șoarecilor hrăniți cu inulină este deja amorsată la oamenii cu boală inflamatorie a intestinului, iar absorbția alimentară a inulinei poate agrava și mai mult boala.

Autorii studiului spun că aceste descoperiri neașteptate pot explica de ce dietele bogate în fibre exacerbează adesea boala inflamatorie intestinală la pacienți. De asemenea, poate ajuta oamenii de știință să dezvolte diete terapeutice care să reducă simptomele și leziunile intestinale la pacienții cu BII sau cu afecțiuni asociate.

Mai mult, cercetarea a arătat că sunt necesare urgent noi terapii pentru aceste afecțiuni intestinale din ce în ce mai frecvente.

Terapiile biologice existente acum pentru pacienții cu BII pot crește riscul de a dezvolta infecții sau boli autoimune, care fac ca sistemul imunitar să atace organismul.

la fel în ceea ce privește modul în care influențează microbiota și sistemul imunitar al organismului”

Dr. David Artis, profesor de imunologie și autor principal al studiului

Cantități mici de inulină sunt prezente într-o mare varietate de fructe și legume, inclusiv banane, sparanghel, praz, ceapă și usturoi, însă cea mai bogată sursă de inulină este considerată rădăcina de cicoare.

Subiecte în articol: Inulina

bolile inflamatorii intestinale

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. GALERIE FOTO **Ploaia a făcut ravagii în Sinaia. Pompierii au fost solicitaţi să intervină pentru evacuarea apei de pe carosabil**
2. **Președintele Iohannis se întâlnește cu Joe Biden la Casa Albă**
3. **Judecătorul îl amendează din nou pe Trump în procesul penal și îl avertizează că va face închisoare**

printeze peste 40.000.000 de pagini de documente

PARTENERI

ANTENA 3

Adio, cafea! Reţeta clasicei licori de dimineaţă se schimbă radical. Noile componente anunţate de oamenii de ştiinţă

LIBERTATEA.RO

VIDEO. Un terorist s-a îndrăgostit de tânăra pe care a răpit-o. Ce a urmat: „De multe ori, m-am prefăcut că râd, ca să nu mă împuște în cap!”

SPYNEWS.RO

Anunț important pentru români! A fost prelungită valabilitatea cardurilor de energie. Până la ce dată pot plăti românii facturi reduse

PRESSALERT.RO

Fată de 14 ani, cu handicap mental, exploatată sexual la cabana ”Prințului Clisurii”. De ce este vizată de DIICOT și Mira Radovancovici, primarul din Pojejena UPDATE Cine sunt cei reținuți

STIRILEKANALD.RO

Imagini tulburătoare de la înmormântarea Andreei! Tânăra ucisă Mirel Dragomir va fi condusă astăzi pe ultimul drum

3DOTS.RO

O româncă din Spania, sedusă de „Brad Pitt”, a rămas fără bani în cont! „Mi-a spus că mă iubește!” – video

WEBCAM LIVE ROMÂNIA